

대학생의 진로스트레스와 대처방식이 진로결정수준에 미치는 영향*

박 선 회[†]

박 현 주

동국대학교

본 연구의 목적은 대학생의 진로스트레스와 진로결정수준 간의 관계에서 스트레스 대처방식의 매개효과를 알아보는 것이다. 이를 통해 각 변인들 간의 관계에 대한 이해의 폭을 넓히고 진로스트레스의 수준과 주로 사용하는 스트레스 대처방식에 따른 차별적인 상담개입에 대한 함의를 찾고자 하였다. 서울 소재 사립대학교에 재학중인 대학생 373명의 설문 자료가 사용되었으며 위계적 회귀분석을 통해 매개효과를 검증하였다. 분석 결과 문제중심대처와 회피중심대처가 진로스트레스와 진로결정수준 간의 관계를 부분매개하는 것으로 나타났다. 스트레스 대처방식의 부분매개효과가 밝혀졌지만 진로스트레스는 진로결정수준을 예측하는 강력한 변인인 것으로 나타났다. 대학생을 위한 진로상담에서 진로스트레스의 수준과 스트레스 대처 방식에 따른 차별적인 상담개입을 중심으로 논의하였다.

주요어 : 진로스트레스, 진로결정수준, 문제중심대처, 회피중심대처, 매개효과

* 본 연구는 박선회의 석사논문(2009년 2월, 지도교수 박현주)을 바탕으로 작성된 논문임.

† 교신저자(Corresponding Author) : 박선회, 동국대학교 교육학과, 서울시 중구 필동 3-26
E-mail : catchup@dgu.edu

진로를 선택하는 일은 개인이 결정해야 하는 수많은 문제들 중에서 가장 중요한 결정중의 하나이다. 어떤 진로의 선택이냐에 따라 그의 생활양식은 물론 가치관과 태도까지 변화될 수 있기 때문이다(Tolbert, 1974). 진로발달은 전생애에 걸쳐서 이루어지는 것이기 때문에 모든 사람들에게 중요하지만, 그 중에서도 대학생 시기는 학교에서 직업세계로의 이행을 앞두고 있으므로 진로결정과 준비의 측면에서 특히 중요한 시기라고 할 수 있다(김봉환, 김계현, 1997). 그러나 최근 대학에서의 학부제, 복수전공제와 같은 학문의 분화와 통합현상, 장기간의 경기침체로 인한 취업기회의 감소는 대학생들의 진로결정에 대한 고민을 더욱 심화시키고 있다(백지수, 2006).

우리나라의 경우, 중등학교에서의 체계적인 진로지도의 부재와 사회적 고학력화 추세로 인하여 자신의 적성과 장래희망을 고려하기보다는 일단 대학에 들어가야 한다는 사회적 분위기 속에서 입학한 학생들이 많다(김봉환, 김병석, 정철영, 2000). 그 결과 진로결정의 시기가 대학생 시기로 유예되어, 대학생들은 자신의 진로를 탐색하고 결정해야 하는 중요한 시기에 위치하게 되었다. 개인이 어떠한 직업과 진로를 선택했느냐에 따라 능력발휘의 기회, 거주지, 교우의 유형, 개인의 사회경제적 지위, 가치관, 태도, 정신 및 신체적 건강, 가족 간의 관계 등 생활의 모든 측면에 영향을 받게 되므로(이재창, 1986) 진로결정과 직업선택은 개인의 삶에 커다란 영향을 미치는 중요한 결정이다. 대학생들의 진로미결정은 정체감 위기를 유발할 수 있는 위험요인이며, 진로미결정 상태에서 겪을 수 있는 압박감, 불안, 혼란 등과 같은 스트레스와 긴장감은 대학생들로 하여금 다양한 적응상의 문제를 발생시키고

진로결정을 방해하는 요인이 될 수 있다. 따라서 진로상담 및 지도를 통해 대학생의 진로결정과 발달에 대한 조력을 제공하여 올바른 진로결정을 내릴 수 있도록 돕는 것은 매우 중요하다.

진로상담은 내담자가 그들의 진로에 관한 결정을 내리는 것을 돕고 진로결정과정에서 당면할 수 있는 어려움을 해결할 수 있도록 돕는 것이다(Gati, Krausz, & Osipow, 1996). 이를 위해서는 우선적으로 내담자가 진로를 결정하도록, 혹은, 하지 못하도록 하는 원인에 대한 분석과 탐색이 요구된다. 진로미결정의 원인과 유형을 밝히는 것은, 진로상담이 필요한 내담자를 구분하고 내담자에 대한 이해를 도우며 개인변인에 따른 효율적인 상담 개입을 가능하도록 한다. 그러나 진로결정집단과 진로미결정집단 모두 상담개입이 필요한 이들과 불필요한 이들이 함께 존재하므로(김봉환, 김계현, 1995.; Larson & Heppner, 1985), 진로를 결정 혹은 결정하지 못했다는 구분만으로는 내담자에게 상담이 필요한지 여부를 판단하기 어렵다. 특히, 정서적, 성격적인 면에서 유래하는 만성적 미결정상태는, 단순한 정보부족에서 발생하는 어려움을 겪는 발달적 미결정상태보다 더 심각하며 통상적인 진로상담의 범위에서 벗어난 장기적 개입이 요청된다(박정희, 이은희, 2008). 따라서 진로결정 혹은 미결정의 원인분석과 탐색은 진로상담개입이 필요한 이들을 변별하여 개입하는 것을 가능하게 한다.

그동안 진로결정에 영향을 미치는 것으로 연구되어온 변인들로는 자아존중감, 자기효능감, 자기통제력, 자아정체성, 의사결정 양식과 같은 개인적 요인(고향자, 1992; 김희수, 2005; 박정희, 이은희, 2008; 송소원, 2001)과 부모의

양육태도, 가족관계, 학교환경, 사회경제적 배경, 사회적 지원과 같은 환경적 요인(김희수, 2005; 문승태, 2003; 박수길, 2000; 유나현, 이기학, 2005)등이 있다. 그러나 진로미결정 상태에 있는 사람들이 진로결정을 하는데 있어서 심리적 압박감이나 스트레스를 상당히 많이 느끼는 특성을 보임에도 불구하고(이제경, 1997), 진로결정과정에서 받을 수 있는 스트레스를 진로결정에 영향을 미치는 변인으로 살펴본 연구는 그 수가 많지 않다. 대학생 스트레스 요인에 대한 경험적 연구들을 살펴보면, 대학생들의 주된 스트레스 요인이 진로임을 확인할 수 있다(류진혜, 정은신, 2002; 성명옥, 2001; 손향숙, 김현정, 2006; 이은희, 2004). 보다 시간을 거슬러 올라가 살펴본 최해림(1986)의 연구에서도 학교생활 영역에서 진로, 학사, 적응의 순서로 스트레스가 높은 것으로 나타나 대학생들에게 진로문제는 시간의 흐름에도 불구하고 꾸준한 스트레스의 주요 원인임을 알 수 있다. 그러나 이러한 대부분의 연구들은 서베이(survey) 형식으로 대학생이 경험하는 스트레스를 조사한 것이며, 진로스트레스와 진로미결정과의 관련성을 경험적으로 밝힌 연구는 정은이(2007)가 유일하다. 정은이(2007)는 스트레스가 대학생의 진로미결정과 유의한 정적상관이 있으며 특히 진로 관련 스트레스가 상대적으로 진로미결정과의 관련성이 높음을 보고하고, 진로 관련 스트레스가 대학생들로 하여금 진로를 결정하지 못하게 하는 중요한 요인임을 밝혔다. 그러나 독자적인 변인으로서 진로스트레스가 진로결정수준에 미치는 영향력을 확인해 봄으로써 우리나라 대학생들의 진로결정 어려움에서 진로스트레스의 역할을 경험적으로 검증할 필요가 있다. 따라서 본 연구에서는 진로스트레스를 대학생들의 진로

결정을 어렵게 하는 주요변인으로 가정하고 경험적 연구를 통해 진로스트레스와 진로결정수준 간의 관계를 밝히고자 한다.

다른 한편으로, 인간은 수동적 존재가 아니며 주어진 상황과 환경에 따라 자율적으로 반응·대처하는 능동적 존재이므로 동일한 스트레스 상황에 처했다고 해서 모두 같은 반응을 보이지는 않으며 어떤 사람에게는 스트레스로 작용하는 상황이 다른 사람에게는 스트레스로 인식되지 않기도 한다. 즉, 스트레스는 단순한 환경적 자극이나 개인의 반응을 의미하는 것이 아니라 개인과 환경간의 상호작용의 결과이다(Lazarus & Folkman, 1991). 따라서 사람들이 스트레스를 유발하는 생활사건으로부터 경험하게 되는 스트레스 수준이나 부적응 수준은 모두 개인이 지니는 신체적·심리적 자원의 수준에 따라서 달리 영향을 받게 된다(탁진국, 한덕웅, 1993). 이와 같이 스트레스 상황에서 개인에게 부담이 되거나 자신이 소유한 자원을 넘어섰다고 평가되는 특정한 내적, 외적 요구를 관리하고자 계속적으로 변화하는 인지적, 행동적 노력이 스트레스 대처방식이다(Lazarus & Folkman, 1984).

부적응의 직접적인 원인은 스트레스 그 자체가 아니라 스트레스에 대한 부적절한 대처가 매개가 되어 개인의 적응에 부정적인 영향을 미치는 것이라는 Lazarus와 Cohen(1977)의 견해는 이후의 많은 경험적 연구를 통해 입증되었다(Brisette, Schrier, & Carver, 2002; Chang & Strunk, 1999; 신현숙, 2005; 주현숙, 2006). 스트레스 대처방식을 규명하는 일은 한 개인이 특정 스트레스 상황 자체에 대해 가지고 있는 인식뿐 아니라, 스트레스원의 긍정적인 해결을 위해 필요하다고 지각하는 부분 및 스스로 활용할 수 있다고 생각하는 자원이 무엇

인지와 같은 실질적인 정보들을 제공해줌으로써 개인의 적응 기제에 대한 보다 구체적인 이해를 가능하게 해주고, 나아가 임상장면에서 적응을 촉진하기 위한 효율적인 개입에도 도움을 줄 수 있다(신혜진, 김창대, 2002). 또한 스트레스 대처방식은 스트레스 상황이나 시점에 상관없이 안정적이고 일관적임이 입증되었다(Scheier & Carver, 1985).

스트레스 대처방식에 대한 가장 일반적인 분류는 정서중심적 대처방식과 문제중심적 대처방식이다(Lazarus & Folkman, 1984). 정서중심적 대처방식은 스트레스를 정서적인 반응으로 통제하려는 전략으로 이러한 사람은 자신이 스트레스를 변화시킬 수 있다는 느낌이 없거나 스트레스를 다룰 수 있는 자원이 없다고 여긴다. 반면에 문제중심적 대처방식은 스트레스를 다루기 위해 자원을 넓혀가는 전략이며, 이러한 사람들은 요구를 변화시킬 수 있다고 믿는다(박경, 2006). 따라서 똑같이 진로 스트레스를 느끼는 내담자라도 정서중심적 대처방식을 사용하는 내담자와 문제중심적 대처방식을 사용하는 내담자의 진로결정수준은 다르게 나타날 것이다. 또한 내담자가 어떠한 대처방식을 사용하는지에 따라서 구체적인 상담 개입 역시 다르게 이루어져야 할 것이다. 예를 들어, 문제중심적 대처를 사용하는 내담자라면 진로정보나 노하우의 제공을 통해 진로 결정에 도움을 줄 수 있을 것이다. 그러나 정서중심적 대처를 사용하는 내담자라면 진로정보나 노하우의 제공은 물론, 내담자의 자아존중감 수준 및 내담자로 하여금 자기효능감을 떨어뜨리도록 하는 심리적 문제를 탐색하는 접근이 병행되어야 할 것이다. 따라서 스트레스 대처방식은 진로스트레스와 마찬가지로 진로결정수준의 중요한 예측요인이 될 수

있으며, 특히 진로스트레스와 진로결정수준의 관계에서 스트레스대처방식이 매개역할을 할 것을 가정해볼 수 있다. 이를 밝히는 것은 진로스트레스가 진로결정수준에 영향을 미치는 발생기제를 밝히는 작업이 될 것이다. 또한 대학생의 진로상담에 있어 내담자가 진로스트레스에 어떻게 대처하는가를 탐색하고 진로결정에 도움이 되는 스트레스 대처방식으로 교정하도록 조력을 제공하는 것이 중요한 상담 개입전략의 경험적 연구 자료가 될 것이다.

스트레스 대처방식을 변인으로 하여 진로결정수준과의 관계를 살펴본 연구로는 Lee (2005)와 Argyropoulou, Sidiropoulou-Dimakakou 와 Besevegis(2007)의 연구가 있다. Lee(2005)는 한국 대학생 320명을 대상으로 진로 선택 유형에 따라 네 개의 군집으로 나누고 안정 유형이 불안정 유형보다 적극적 문제 해결을 더 많이 사용함을 밝혔다. Argyropoulou 등(2007)은 그리스의 고등학생을 대상으로 진로결정수준과 스트레스대처방식의 관계를 살펴보았는데, 진로를 결정한 학생들이 진로미결정과 같은 스트레스상황에서 가족지지추구 스트레스대처방식을 더욱 많이 사용하며, 진로를 결정하지 못한 학생들은 거리두기, 철회와 같은 스트레스 대처방식을 많이 사용하는 것으로 나타났다. 변은주(1999)는 고등학생을 대상으로 한 스트레스대처방식이 진로결정수준에 미치는 영향에 대한 연구를 통해 감정중심대처방식과 회피적대처방식이 진로결정을 어렵게 하는 요인임을 밝혔다. 이를 통해 진로결정에 도움을 주는 스트레스대처방식이 존재하며, 적극적, 문제중심적 대처를 많이 사용할수록 진로결정수준이 높고 소극적, 정서중심적 대처를 많이 사용할수록 진로결정수준이 낮은 것을 확인하였다.

이와 같은 선행연구들이 스트레스 대처방식과 진로결정수준 간의 관계를 밝혔지만, 진로결정의 시기가 대학생 시기로 유예되고 있는 현실을 고려할 때 대학생을 대상으로 진로스트레스와 스트레스대처방식이 진로결정수준에 미치는 영향에 대해 살펴보는 연구가 필요할 것으로 판단된다. 또한 선행연구들은 군집 분석을 통해서 진로결정의 유형을 나누고 이 집단들이 대처방식에서 어떤 차이를 보이는지를 주로 연구했다. 본 연구에서는 대학생들이 진로결정과정에서 받는 스트레스와 진로결정수준의 관계에서 스트레스 대처방식의 매개효과를 살펴봄으로써 발생기제(mechanism)에 보다 초점을 맞추고자 한다. 진로스트레스와 진로결정수준 간의 관계에서 스트레스대처방식이 매개역할을 하는지를 검증하는 것은 높은 진로스트레스로 인해 진로결정에 어려움을 겪는 내담자들에 대한 보다 구체적이고 효율적인 개입을 가능하게 할 것이다. 따라서 본 연구는 대학생들의 진로스트레스 및 스트레스대처방식, 진로결정수준에 대한 이해를 넓히고, 효과적인 진로상담을 위한 기초자료를 제공할 수 있을 것이다. 또한 실제 진로상담 장면에서 진로스트레스의 수준과 주로 사용하는 스트레스대처방식에 따른 차별적인 상담개입의 필요성을 확인할 수 있을 것으로 기대된다.

본 연구에서 상정한 연구문제는 다음과 같다.

연구문제 1. 진로스트레스가 진로결정수준에 영향을 미치는가?

연구문제 2. 스트레스대처방식이 진로결정수준에 영향을 미치는가?

연구문제 3. 진로스트레스가 진로결정수준에 미치는 영향을 스트레스대처방식이 매개하는가?

방 법

연구대상

서울시 소재 4년제 사립대학교에 재학 중인 남녀 대학생 425명이 설문에 참여하였다. 설문 실시 결과, 1개 이상의 설문문항에 응답하지 않은 52명을 제외한 총 373명(87.8%)의 자료가 분석에 사용되었다. 연구대상자 373명 중 남학생이 126명(34.9%), 여학생이 235명(65.1%)이었으며, 1학년 85명(23.6%), 2학년 126명(35.0%), 3학년 77명(21.4%), 4학년 72명(20.0%)이었다. 전공계열별 분포를 살펴보면 인문계열 46명(12.7%), 사회과학계열 109명(30.2%), 자연계열 41명(11.4%), 공학계열 43명(11.9%), 사범계열 102명(28.3%), 예체능계열 20명(5.5%)으로 나타났다. 연구 참여자의 평균연령은 21.43($SD = 2.04$)세였다.

측정도구

스트레스 대처방식

스트레스 대처방식을 측정하기 위해서 Amirkhan(1990)의 대처전략질문지(Coping Strategy Indicator: CSI)를 신혜진과 김창대(2002)가 번안하여 타당화 작업을 거친 한국판 스트레스 대처전략검사지(K-CSI)를 사용하였다. 이 척도는 피험자가 최근 6개월 동안 경험했던 여러 가지 스트레스 상황 중 한 가지를 떠올린 후, 그 스트레스 상황에서 취했던 대처반응을 표시하도록 구성되어 있다. 대처방식의 유형에 따라 문제해결중심, 회피중심, 사회적 지지추구의 3가지 하위척도로 나누어지며, 각각 11 문항씩, 총 33문항으로 구성되어 있다. 많이 했음(3), 조금 했음(2), 전혀 하지 않았음(1)의

자기 보고식 3점 척도로 이루어져 있으며, 각 척도별 총점이 높을수록 해당 스트레스대처방식을 많이 사용한다는 것을 의미한다. 본 연구에서는 진로스트레스에 대한 스트레스 대처방식을 측정하기 위해 최근 6개월 동안 경험했던 진로 관련 스트레스 상황 중 한 가지를 떠올리도록 지시하였다. 신혜진과 김창대(2002)의 연구에서, 전체 신뢰도(Cronbach α)는 .84였으며, 하위척도에 대한 신뢰도는 각각 .90(문제해결중심), .88(회피중심), .67(사회적 지지 추구)로 나타났다. 본 연구에서 전체 신뢰도(Cronbach α)는 .85였으며, 하위척도의 신뢰도는 각각 .75(문제해결중심), .88(회피중심), .87(사회적 지지 추구)로 나타났다.

진로스트레스

진로스트레스를 측정하기 위해 김동조(2003)가 황성원(1998)의 '대학생 취업스트레스 검사'와 김영미(1991)의 '대학생을 위한 스트레스 대응 질문지'에서 선별·수정·보완한 스트레스 측정도구에서 진로와 취업관련 스트레스를 측정하는 검사를 사용하였다. 서유진(2007)이 진로 스트레스를 측정하는데 본 도구를 사용하였다. 이 척도는 매우 그렇다(5), 다소 그런 편이다(4), 그저 그렇다(3), 그렇지 않은 편이다(2), 전혀 그렇지 않다(1)의 자기보고식 5점 척도, 총 11문항으로 이루어져 있다. 총점이 높을수록 진로스트레스가 높음을 의미한다. 본 척도를 사용한 서유진(2007)의 연구에서 전체 문항에 대한 신뢰도 계수(Cronbach α)는 .89로 나타났다. 본 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach α)는 .85로 나타났다.

진로결정수준

진로결정수준 정도를 측정하기 위해서 Osipow, Carney, Winer, Yanico 및 Koschier(1987)의

진로결정수준검사(Career Decision Scale: CDS)를 고향자(1992)가 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 개인의 진로결정에 방해가 되는 장애요소를 확인하고 진로 결정 정도를 측정하는 4점 척도(매우 그렇다, 다소 그런 편이다, 그렇지 않은 편이다, 전혀 그렇지 않다)의 자기보고식 18문항으로 이루어져 있다. 처음 두 문항은 진로와 전공 선택에 대한 확신수준을 나타내며, 다음의 16문항은 진로 및 직업을 결정하지 못한 상태인 진로미결정의 전제조건을 확인한다. Osipow 등(1987)은 대학생을 대상으로 2주 간격으로 실시한 검사-재검사 신뢰도를 .90 및 .82로 보고하였다. 고향자(1992)는 무선표집된 대학생 252명을 대상으로 하여, 신뢰도 계수(Cronbach α)는 .86, 반분신뢰도는 .79 등으로 보고하였다. 본 연구에서 진로결정수준검사의 신뢰도 계수(Cronbach α)는 .90으로 나타났다.

결 과

매개효과 분석에 앞서 진로스트레스와 스트레스 대처방식 및 진로결정수준 간의 관계를 살펴보기 위해 Pearson의 상관계수를 산출하였다. 그 결과는 표 1에 제시하였다.

먼저 진로스트레스와 스트레스 대처방식 간의 상관관계를 살펴보면, 표 1에 나타난 바와 같이 진로스트레스와 문제중심대처는 부적상관관계를 보였고($r = -.27, p < .01$), 진로스트레스와 회피중심대처는 정적상관관계를 보였다($r = .27, p < .01$). 또한 진로스트레스와 진로결정수준은 부적상관관계를 보였다($r = -.68, p < .01$). 따라서 진로스트레스 수준이 높은

표 1. 진로스트레스, 스트레스 대처방식, 진로결정수준 간의 상관관계

	1	2	3	4	5
1. 진로스트레스	—				
2. 사회적 지지 추구	-.04	—			
3. 문제중심대처	-.27**	.49**	—		
4. 회피중심대처	.27**	.02	-.03	—	
5. 진로결정수준	-.68**	.04	.29**	-.34**	—

주. ** $p < .01$.

학생일수록 문제중심대처를 적게 사용하고 회피중심대처를 많이 사용하며 진로결정수준이 낮은 것으로 볼 수 있다. 다음으로 진로결정수준과 스트레스 대처방식 간의 상관관계를 살펴보면, 진로결정수준은 문제중심대처와 정적상관관계($r = .29, p < .05$), 회피중심대처와 부적상관관계를 보였다($r = -.34, p < .01$). 따라서 진로결정수준이 높은 학생일수록 회피중심대처를 적게 사용하고 문제중심대처를 많이 사용한다고 볼 수 있다. 반면 사회적지지 추구는 진로스트레스($r = -.04$) 및 진로결정수준($r = .04$)과 상관관계가 없는 것으로 나타났다.

진로스트레스와 진로결정수준 간의 관계에서 스트레스 대처방식의 매개 효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 방식에 따라 회귀분석을 실시하였다. Baron과 Kenny(1986)에 따르면 매개효과가 성립되기 위해서는 첫째, 예측변인(진로스트레스)이 종속변인(진로결정수준)을 유의하게 설명해야 하며, 둘째, 예측변인(진로스트레스)이 매개변인(스트레스 대처방식)을 유의하게 설명해야 하며, 마지막으로 예측변인(진로스트레스)이 종속변인(진로결정수준)에 미치는 영향을 통제된 상태에서 매개변인(스트레스 대처방식)이 종속변인

(진로결정수준)에 유의한 영향을 미쳐야 한다. 이 때 종속변인(진로스트레스)에 대한 예측변인(진로스트레스)의 유의한 β 계수가 매개변인(스트레스 대처방식)이 도입되었을 때 유의하지 않게 되면 완전 매개(full mediation), β 계수가 감소하지만 여전히 유의한 경우에는 부분 매개(partial mediation) 관계가 성립된다고 본다. 즉, 진로스트레스와 진로결정수준 간의 관계에 스트레스대처방식이 추가됨으로써 진로스트레스가 진로결정수준에 미치는 영향력이 적어지거나 통계적으로 유의하지 않다면, 스트레스대처방식이 진로스트레스와 진로결정수준의 관계를 부분 혹은 완전 매개하게 되는 것이다. 본 연구에서는 단순회귀분석을 실시하여 첫 번째와 두 번째 조건이 성립하는지 살펴 본 뒤에, 위계적 회귀분석을 통해서 매개변인(스트레스 대처방식)의 효과를 검증하였다.

먼저 예측변인인 진로스트레스가 종속변인인 진로결정수준에 미치는 영향을 검증하기 위해 단순회귀분석을 실시하였다. 그 결과는 표 2에 제시하였다.

그 결과, 진로스트레스는 진로결정수준을 유의하게 예측하는 것으로 나타났다($\beta = -.68, p < .001$). 따라서 Baron과 Kenny(1986)의 첫

표 2. 진로스트레스가 진로결정수준에 미치는 영향에 대한 회귀분석

종속변인	예언변인	B	β	t
진로결정수준	진로스트레스	-.78	-.68***	17.96

주. *** $p < .001$.

표 3. 진로스트레스가 스트레스대처방식에 미치는 영향에 대한 회귀분석

종속변인	예언변인	B	SE B	β	t
문제중심대처	진로스트레스	-.15	.03	-.27***	-5.45
회피중심대처		.14	.03	.27***	-5.48

주. *** $p < .001$.

번째 단계는 성립하였다. 다음으로 예언변인인 진로스트레스가 매개변인인 스트레스대처 방식에 미치는 영향을 검증하기 위해 회귀분석을 실시하고 그 결과를 표 3에 제시하였다.

분석 결과, 진로스트레스는 문제중심대처와 회피중심대처를 유의하게 예측하는 것으로 나타났다($\beta = -.27, p < .001$; $\beta = .27, p < .001$). 따라서 Baron과 Kenny(1986)의 두 번째 단계도 성립하는 것으로 나타났다. 다음으로 진로스트레스와 진로결정수준의 관계에서 스트레스대처방식의 매개효과를 검증하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였으며, 그 결과는 표 4와 같다.

먼저 1단계에서 진로스트레스는 진로결정수준을 유의하게 예측하였으며($F = 322.51, p <$

.001), 2단계에서 진로스트레스를 통제한 상태에서 회피중심대처와 문제중심대처 또한 진로결정수준을 유의하게 예측하였다($F = 124.14, p < .001$). 진로스트레스와 회피중심대처, 문제중심대처는 진로결정수준의 총분산에서 50%를 설명하고 있는 것으로 나타났다($R^2 = .50$).

1단계에서 진로스트레스는 진로결정수준을 유의하게 설명하였으며($\beta = -.68, p < .001$), 2단계에서 회피중심대처와 문제중심대처가 추가로 투입되자 회귀계수가 감소하였지만 여전히 유의미하였다($\beta = -.60, p < .001$). 그리고 2단계에서 투입된 회피중심대처와 문제중심대처가 진로스트레스를 설명하는 회귀계수는 유의하였다(회피중심대처 $\beta = -.17, p < .001$, 문제중심대처 $\beta = .12, p < .01$). 또한 진로스

표 4. 진로결정수준에 대한 진로스트레스와 스트레스대처방식의 위계적 중다회귀분석

종속변인	예언변인	1단계 β	2단계 β	R^2	ΔR^2	F	ΔF
진로 결정 수준	진로스트레스	-.68***	-.60***	.46	.46	322.51***	322.51***
	회피중심대처	-	-.17***	.50	.04	124.14***	13.82***
	문제중심대처	-	.12**				

주. ** $p < .01$, *** $p < .001$.

트레스 단독으로는 진로결정수준에 46%($F = 322.51, p < .001$)의 설명력을 보였지만 회피중심대처와 문제중심대처가 추가적으로 투입되었을 때에 진로결정수준에 대한 설명력이 유의하게 증가하였다($\Delta R^2 = .04, \Delta F = 13.82, p < .001$). 이러한 결과를 종합해볼 때, 진로스트레스는 진로결정수준을 유의하게 설명하며, 회피중심대처와 문제중심대처는 진로스트레스와 진로결정수준의 관계를 부분매개하는 것으로 밝혀졌다.

논 의

본 연구는 진로스트레스와 스트레스대처방식, 진로결정수준 간의 관계를 밝힘으로써 대학생의 진로스트레스와 스트레스대처방식이 진로결정수준에 영향을 미치는지를 알아보고 진로스트레스가 진로결정수준에 미치는 영향을 스트레스대처방식이 매개하는지를 확인해보고자 하였다. 본 연구의 주요결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다.

첫째, 진로스트레스가 진로결정수준에 미치는 영향을 살펴본 결과, 진로스트레스는 진로결정수준에 유의한 부적영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 진로스트레스가 높은 학생일수록 진로결정을 하지 못할 가능성이 높다는 것을 의미한다. 본 연구결과를 직접적으로 비교, 고찰해볼 수 있는 선행연구는 없으나 본 연구결과를 통해 진로스트레스가 진로결정수준의 주요 예측변인임을 확인할 수 있다. 따라서 내담자의 진로결정에 영향을 미치는 요인을 탐색하는 과정에서 진로스트레스의 진단이 중요하게 고려되어야 할 것이다.

둘째, 스트레스대처방식이 진로결정수준에

미치는 영향을 살펴본 결과, 진로결정수준에 대해 문제중심대처는 정적으로, 회피중심대처는 부적적으로 영향을 미치며 사회적지지추구는 유의한 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났다. 이는 사용척도의 차이는 있으나 개인의 적응적 측면에는 적극적, 문제중심적 대처방식이, 부적응적 측면에는 소극적, 정서중심적 대처방식이 유의한 영향을 미치는 것으로 나타난 선행연구의 결과(강길태, 이민규, 2005; 공수자, 이은희, 2006; 이옥주, 2003; 이은희, 2004)와 일치한다. 특히 진로결정수준은 진로결정과정에서 나타나는 진행수준과 장래의 진로에 대한 확고한 정도를 의미하는 것으로, 문제중심대처와 같이 진로탐색 및 결정과 관련한 스트레스 상황 자체를 직접 다루는 것이 진로결정수준을 높이는 데에 도움이 됨을 알 수 있다. 이와 같은 맥락에서 사회적지지추구는 내담자의 정서적 욕구의 충족에는 도움이 될 수 있으나 실질적인 진로결정수준을 높이는 데에는 효과가 없으며, 회피중심대처는 진로탐색 및 결정을 다루지 않도록 만듦으로써 진로결정수준을 낮추는 것으로 볼 수 있다. 따라서 진로상담에 있어 진로탐색 및 결정에 대해 회피적 태도를 보이거나 사회적 지지추구를 많이 하는 내담자에게 개입할 때에는 구체적인 진로 및 직업정보, 개인의 가치관등을 탐색하고 평가하는 것과 같은 문제중심대처를 사용하도록 돕는 것이 내담자의 진로결정수준을 높이는 데에 효과적인 전략이 될 것이다.

셋째, 진로스트레스와 진로결정수준 간의 관계에서 스트레스대처방식의 매개효과를 살펴본 결과, 문제중심대처와 회피중심대처가 진로스트레스와 진로결정수준 간의 관계를 부분매개 하는 것으로 나타났다. 문제중심대처는 정적으로, 회피중심대처는 부적적으로 진로

스트레스와 진로결정수준 간의 관계를 부분매개하는 것으로 나타났다. 이와 같은 결과는, 사용적도에는 다소 차이가 있으나 진로를 결정하지 못한 학생들이 거리두기, 철회와 같은 스트레스 대처방식을 많이 사용하며(Argyropoulou et al., 2007), 감정중심대처방식과 회피적대처방식이 진로결정을 어렵게 하는 요인임을 밝힌(변은주, 1999) 선행연구결과와 일부 일치하는 것으로 나타났다. 따라서 진로스트레스가 높아 진로결정을 잘 하지 못하는 학생과의 진로상담에서는 내담자의 스트레스대처방식을 진단하여 문제중심대처의 사용을 늘리고 회피중심대처의 사용을 줄이도록 하는 상담개입의 필요성이 요구된다. 특히 회피적 대처는 심리적 부적응과 신체증상에 높은 영향을 미치며(Causey & Dubow, 1992; Long, Kahn, & Schutz, 1992; Steele, Forehand, & Armistead, 1997), 다른 대처방식에 비해 유의하게 더 높은 증후군을 예측할 수 있는 독립적 효과를 갖는 것으로 밝혀졌다(Ayers, Sandier, West, & Roosa, 1996). 따라서 회피중심대처가 다른 스트레스대처방식에 비해 개인의 부적응적 측면에 높은 영향을 미칠 수 있음을 고려하여 회피중심대처를 사용하는 내담자들에게 대처방식과 관련한 보다 적극적인 개입을 해야 할 필요성이 있다.

본 연구의 결과에 따른 의의를 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 결과가 진로스트레스가 진로결정수준의 예측변인임을 지지함에 따라, 진로상담 실시에 있어 내담자가 느끼는 진로스트레스의 정도를 파악하여 진로스트레스의 정도에 따른 상담개입의 중요성을 생각해 볼 수 있다. 스트레스 대처방식이 부분매개효과를 밝혔지만 여전히 진로스트레스는 진로결정수준의 강력한 예측변인인 것으로

나타났다. 따라서 상담자와 교사들은 대학생들이 경험하는 진로스트레스의 수준을 평가하고 이에 대한 다양한 개입방법, 예를 들어 명상, 체계적 둔감법, 운동, 구체적 행동수정, 스트레스의 원인에 대한 인식 및 문제해결을 위한 계획수립 등과 같은 스트레스 관리를 위한 상담개입이 함께 진행되는 것이 도움이 될 것으로 판단된다.

둘째, 진로스트레스를 극복하고 진로결정을 잘 할 수 있도록 조력하는 방안을 스트레스대처방식의 개입에서 찾을 수 있다. 상담과정에서 내담자가 주로 사용하는 스트레스대처방식을 확인함으로써 내담자가 진로결정과정에서 자신이 주로 사용하는 스트레스대처방식을 인식하도록 돕는 개입의 중요성이 본 연구의 결과를 통해 확인되었다. 상담 장면에서 내담자가 막연한 공상을 하거나 진로와 관련 없는 활동을 비롯한 유희적 활동들에 몰입하고 있지는 않은지 확인하고 그러한 행동들이 내담자의 진로결정을 어렵게 하는 요소임을 내담자와 함께 다루는 것은 효율적인 초기개입이 될 것이다. 또 진로스트레스와 진로결정수준의 관계에서 회피중심대처가 진로결정을 어렵게 하고 문제중심대처가 진로결정에 효율적임이 밝혀졌으므로 문제중심대처의 사용을 독려하는 상담개입이 중요함을 알 수 있다. 내담자가 자신의 흥미 및 적성, 가치관 등을 구체적으로 탐색하거나 직업정보를 수집하고 직업세계를 탐색하도록 과제를 내주거나 내담자 스스로 계획을 짜고 목표를 설정할 수 있도록 돕는 것이 문제중심대처의 사용을 높이는 효율적인 상담개입이 될 수 있다. 이와 같이 개인이 경험하는 진로스트레스의 수준과 사용하고 있는 스트레스대처방식에 따른 차별적 상담개입을 통해 보다 효과적인 진로상담을 실

시할 수 있을 것으로 기대된다.

본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 몇 가지 제언은 다음과 같다. 첫째, 서울 소재 사립 대학교 학생을 대상으로 진행하였으며 연구대상에 있어 남학생보다 여학생의 비율이 높아 (남 34.9%, 여 65.1%) 본 연구의 결과를 우리나라 대학생집단으로 일반화하기 어려운 한계점을 가진다. 따라서 향후의 연구에서는 보다 폭넓은 표집을 통해 연구결과를 재확인해볼 필요가 있다. 또한 평생교육의 관점에서 진로는 대학생뿐만이 아닌 전 연령에 해당되는 요소이므로 다양한 발달단계에 해당하는 연령층을 대상으로 하는 연구가 이루어져야 할 것이다. 둘째, 진로스트레스와 진로스트레스에 대한 스트레스대처방식, 진로결정수준의 변인들의 측정을 자기보고식 설문지에 의존하였기 때문에 실제와 개인의 지각에 있어 차이가 있을 수 있다. 이를 보완하기 위해 후속 연구에서는 면접이나 본인과 주변인의 평정을 함께 포함해야 할 것이다. 셋째, 진로결정수준에 영향을 미치는 다양한 변인들을 고려할 수 있음에도 불구하고 진로스트레스와 스트레스 대처방식만을 변인으로 설정하였다는 한계가 있다. 추후의 연구에서는 진로결정수준에 영향을 미치는 보다 다양한 변인들이 고려되어야 하며 다양한 심리적 변인들과의 관계 속에서 진로결정의 기제를 살펴볼 필요가 있다. 마지막으로, 본연구의 주요변인인 진로스트레스, 스트레스 대처방식, 진로결정수준을 함께 살펴본 선행연구가 국내 국외 모두 소수에 불과했다. 그 원인을 추측해 보면, 진로결정이 스트레스를 주는 과정임에도 불구하고(Argyropoulou et al., 2007) 진로스트레스와 스트레스 대처방식을 경험적으로 검증하려는 노력이 부족했다고 할 수 있다. 직업세계와 노동시장의 급속한

변화를 고려할 때, 우리나라 대학생이 경험하는 진로스트레스와 진로스트레스에 대한 대처방식에 대한 후속연구가 요구된다.

참고문헌

- 강길태, 이민규 (2005). 포스터발표: 스트레스 대처방식과 우울, 불안간의 관계. 한국심리학회 연차학술발표대회 논문집.
- 고향자 (1993). 한국 대학생의 의사결정유형과 진로결정수준의 분석 및 진로결정상담의 효과. 숙명여자대학교 박사학위논문.
- 공수자, 이은희 (2006). 여자대학생들의 생활스트레스와 우울간의 관계에서 대처방식의 매개효과. 한국심리학회지 여성, 11(1), 21-40.
- 김동조 (2003). 신학대생의 스트레스에 관한 연구: 학교생활, 진로와 취업을 중심으로. 명지대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김봉환, 김계현 (1995). 진로미결정에 관한 연구동향과 향후의 연구과제. 한국심리학회지 상담 및 심리치료, 7(1), 20-43.
- 김봉환, 김계현 (1997). 대학생의 진로결정수준과 진로준비행동의 발달 및 이차원적 유형화. 한국심리학회지 상담 및 심리치료, 9(1), 311-333.
- 김봉환, 김병석, 정철영 (2000). 학교진로상담. 서울: 학지사.
- 김영미 (1991). 대학생의 스트레스 현황과 성격 특성과의 관계. 중앙대학교 석사학위논문.
- 김희수 (2005). 고등학생이 지각한 부모의 양육태도와 학생의 자아존중감 및 진로결정과의 관계. 중등교육연구, 53(3), 63-88.
- 류진혜, 정은선 (2002). 2002학년도 서울캠퍼스

- 신입생들의 대학생활적응 연구. 한양대학교 대학생활연구, 20, 77-120.
- 문승태 (2000). 고등학생의 진로결정 수준에 영향을 미치는 개인변인과 심리적 변인간의 인과관계. 건국대학교 박사학위논문.
- 박경 (2006). 여대생의 성 피해 경험과 자살사고와의 관계: 귀인양식과 대처방식의 매개 효과. 한국심리학회지 여성, 11(3), 327-344.
- 박수길 (2001). 한국대학생의 진로결정수준에 영향을 미치는 가족변인과 개인변인에 관한 연구. 숙명여자대학교 박사학위논문.
- 박정희, 이은희 (2008). 청소년의 자아 정체성, 불안, 우울 및 강박증과 진로미결정: 자기통제력과 사회적 지원의 매개역할. 한국심리학회지 상담 및 심리치료, 20(1), 103-123.
- 변은주 (1999). 의사결정유형과 스트레스 대처방식이 진로미결정과 심리적 안녕감에 미치는 영향. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 백지숙 (2006). 진로결정상태 유형에 따른 진로미결정 이유, 진로성숙도와 대학적응. 한국가정관리학회지, 24(4), 1-10.
- 서유진 (2007). 진로장애와 낙관성이 대학생의 진로결정수준, 진로준비행동, 진로스트레스에 미치는 영향. 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 성명옥 (2001). 전문대생의 생활스트레스에 관한 연구. 전문대학교 학생생활연구, 5, 53-68.
- 손향숙, 김현정 (2006). 2006학년도 용인대학교 재학생 대학생활 실태 조사연구. 학생생활연구, 14, 115-135.
- 송소원 (2001). 자아존중감과 진로탐색 자기효능감에 따른 의사결정유형과 진로결정수준. 상명대학교 학생생활연구소 학생생활연구, 14, 1-23.
- 신현숙 (2005). 청소년의 낙관성 및 비관성과 심리적 적응의 관계에서 대처의 매개효과. 청소년학연구, 12(3), 165-192.
- 신혜진, 김창대 (2002). 스트레스 대처 전략 검사(Coping Strategy Indicator)의 타당화 연구. 한국심리학회지 상담 및 심리치료, 14(4), 919-935.
- 유나현, 이기학 (2005). 애착, 심리적 독립, 정서지능에 따른 진로결정 자기효능감의 차이. 한국심리학회지 상담 및 심리치료, 17(2), 451-466.
- 이옥주 (2003). 성격특성과 스트레스 대처 양식이 학교 적응에 미치는 영향. 한국심리학회지 사회 및 성격, 17(3), 77-85.
- 이은희 (2004). 대학생들이 경험하는 생활스트레스와 우울: 공변량 구조모형을 통한 대처 방식의 조절효과 검증. 한국심리학회지 건강, 9(1), 25-48.
- 이재창 (1986). 진로상담에 관한 연구 - 체계적 상담모형과 의사결정 모형을 중심으로. 홍익대학교 교육연구논총, 13, 111-145.
- 이제경 (1997). 진로결정수준과 진로준비행동 발달의 대학전공분야별 비교. 서울대학교 석사학위논문.
- 정은이 (2007). 대학생의 일상적 창의성 및 생활 스트레스가 진로미결정에 미치는 영향. 교육방법연구, 19(2), 143-162.
- 주현숙 (2006). 대인관계 스트레스와 상호존적 자아해석이 청소년의 심리적 안녕감에 미치는 영향: 스트레스 대처 양식의 매개 효과. 이화여자대학교 석사학위논문.
- 최해림 (1986). 한국 대학생의 스트레스 현황.

- 인간이해, 8, 1-14.
- 탁진국, 한덕웅 (1993). 스트레스와 대처: 생활사건, 자기 효능성 및 대처 양식에 따른 부적응 효과의 인과적 모형 검증. *성균관대학교 학생생활연구소 학생생활연구*, 10(1), 36-56.
- 황성원 (1998). 대학생의 취업스트레스에 관한 연구. 동아대학교 대학원 석사학위논문.
- Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 1066-1075.
- Ayers, T. S., Sandier, I. N., West, S. G., & Roosa, M. W. (1996). A dispositional and situational assessment of children's coping: Testing alternative theoretical models. *Journal of Personality*, 64, 923-958.
- Argyropoulou, E. P., Sidiropoulou-Dimakakou, D., & Besevegis, E. G. (2007). Generalized self-efficacy, coping, career indecision, and vocational choices of senior high school students in Greece: Implications for career guidance practitioners. *Journal of Career Development*, 33, 316-337.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Bennion, L. D., & Adams, G. R. (1986). A revision of the extended version of the objective measure of ego-identity status: An identity instrument for use with late adolescents. *Journal of Adolescent Research*, 1, 183 - 198.
- Causey, D. L., & Dubow, E. F. (1992). Development of a self-report coping measure for elementary school children. *Journal of Clinical Child Psychology*, 21, 47-59.
- Chang, E. & Strunk, D. R. (1999). Dysphoria: Relations to appraisals, coping, and adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 46, 99-108.
- Brissette, I., Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 494-508.
- Gati, I., Krausz, M., & Osipow, S. H. (1996). A taxonomy of difficulties in career decision-making. *Journal of Counseling Psychology*, 43, 510-526.
- Larson, L. M., & Heppner, P. P. (1985). The relationship of problem-solving appraisal to career decision and indecision. *Journal of Vocational Behavior*, 26, 55-65.
- Lazarus, R. S., & Cohen, J. B. (1977). Environmental stress. In I. Altman & J. F. Wohlwill (Eds.), *Human behavior and environment: Current theory and research* (pp.89-127). New York: Plenum.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). Cognitive theories of stress and the issue of circularity. In M. Appley & R. Trumbull (Eds.), *Dynamics of stress*(pp.63-81). New York: Plenum.
- Lee, K. H. (2005). Coping with career indecision:

- Differences between four career choice types. *Journal of Career Development*, 31, 279-289.
- Long, B. C., Kahn, S. E., & Schutz, R. W. (1992). Causal model of stress and coping: Women in management. *Journal of Counseling Psychology*, 39, 227-239.
- Osipow, S. H., Carney, C. G., Winer, J., Yanico, B., & Koschier, M. (1987). *Career Decision Scale*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.
- Steele, R. G., Forehand, R., & Armistead, L. (1997). The role of family processes and coping strategies in the relationship between parental chronic illness and childhood internalizing problems. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 25, 83-94.
- Tolbert, E. L. (1974). *Counseling for career development*. Boston, MA: Houghton Mifflin.
- 원고접수일 : 2009. 1. 31.
게재결정일 : 2009. 4. 10.

Coping as a Mediator between Career-related Stress and Career Decision-Making in College Students

Seon Hee Park

Hyun-joo Park

Dongguk University

Although career-related stress has been highly ranked among various stressful events that college students experience, limited numbers of empirical research investigated career-related stress and career decision-making. The current study attempted to explore the mediating effects of coping between career-related stress and career decision making. Three hundred and seventy three college students participated in this study. The results from hierarchical multiple regression indicated that problem-focused coping and avoidance-focused coping partially mediated the link of career-related stress and career decision-making. However, career-related stress was found to be a strong predictor of career decision-making despite the mediating effects of coping. Discussion focused on intervention strategies in career counseling for college students considering the levels of career-related stress and main coping strategies that college students employ.

Key words : Career-related Stress, Career Decision-making, Problem-focused Coping, Avoidance-focused Coping, Mediating Effects